



LIZ ALCALAY

## NUTRICIÓN EN TODOS LOS NIVELES



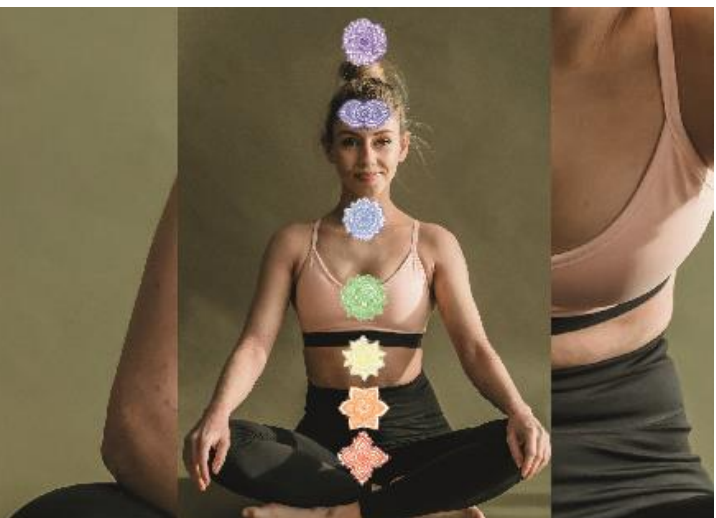
# NUTRICIÓN EN TODOS LOS NIVELES

La filosofía del yoga nos ha dejado algunos mapas o rutas interesantes para el desarrollo del ser humano en todo su potencial. **Entre ellos el sistema de chakras.** Estos son vórtices de energía que se encuentran en el campo sutil que rodea nuestro cuerpo físico. Son centros organizadores de la conciencia y las experiencias humanas y se nutren de éstas según sus características.

**Cuando hablamos de nutrición** lo hacemos en un sentido amplio. No son sólo los alimentos que incorporamos en dónde cantidad y calidad influyen mucho sino también nuestra capacidad para absorber y asimilar los nutrientes que necesitamos para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Ya sea físico, emocional, mental y espiritual. Nutrirnos es abrirnos a recibir lo que necesitamos en cada uno de esos niveles y tener la capacidad de absorber y metabolizar dichos nutrientes.

A veces tenemos carencias en un nivel y compensamos con alimentos de otro nivel con la esperanza de alcanzar algún grado de satisfacción. Cuando hacemos esto estamos destinados a fracasar porque ese alimento no nutre ese nivel. Por ejemplo, cuando tenemos carencias emocionales y comemos cosas dulces. Por más que comamos grandes cantidades de helado, la carencia emocional no se va a cubrir y no solo quedará un profundo sentimiento de insatisfacción, sino que también quedará un malestar físico. Deberé entonces trabajar en el nivel de los vínculos y observar cómo me estoy relacionando.

Vamos a analizar muy brevemente y a modo de introducción:



# Primer chacra: Raíz - Muladhara



## Nos conecta con nuestro cuerpo físico y las necesidades básicas

Cómo me alimento, qué calidad y cantidad le ofrezco a mi organismo para que reciba todos los nutrientes que necesita para su buen funcionamiento. Cómo me hidrato. Cuánta energía solar recibo, en qué horarios. Qué condiciones medioambientales le ofrezco para favorecer un estado de bienestar y serenidad de manera de poder descansar adecuadamente. Cuánto ejercicio le proveo a mi cuerpo para que el organismo funcione adecuadamente.

También hay algunos aspectos psicológicos como cuán capaz me siento de generar entornos seguros y abundantes. Cómo se encuentra mi sentido de pertenencia, me siento integrado al grupo humano, familia, club, clan, país. O me siento en exilio, separado y aislado.

Ubicación: base del coxis

Color de este centro: rojo

Elemento: tierra

Alimentos: proteínas, carnes rojas, raíces, tubérculos, frutos rojos

Plantas medicinales: jengibre, cúrcuma



## Segundo chacra: Sacro - Svadhisthana



**Nos conecta con la sexualidad, el placer,  
las relaciones, la intimidad, la creatividad**

Este centro se nutre de todas estas experiencias. Cuan capaz me siento de crear experiencias creativas, placenteras. Cuanto puedo abrirme a la intimidad a la proximidad de un otro y a mi propia intimidad.

Lo importante es la medida de la satisfacción. Que no falten experiencias y que no haya excesos que nos dejen estancados en este nivel.

Ubicación: debajo del ombligo

Color: anaranjado

Elemento: agua

Alimentos: los líquidos, los de color naranja, frutas con mucha agua como sandía y melón. También semillas como nueces y almendras.

Plantas medicinales: cilantro y canela



# Tercer chacra: Plexo solar - Manipura



## Es el centro de poder personal y asiento del yo.

Es la imagen que tengo de mi misma/o. Todos los temas relacionados con la autoestima y la voluntad. Por lo tanto, lo que nutre este centro van a ser experiencias que favorezcan a estos aspectos.

Qué voy a hacer para ganar poder personal, cómo me veo, Qué imagen de mi misma/o y de mi mundo tengo internalizada.

Si me excedo en alimentar mi ego, mi “yo” se puede ver demasiado engrandecido y puede aparecer la arrogancia y la autosuficiencia. Si hay poco cuidado de este centro mi “yo” se puede ver empobrecido y puede haber problema de autoestima.

Cómo en todo, la recomendación es la medida justa.

Ubicación: estómago.

Color: amarillo

Elemento: fuego

Alimentos: las harinas, los granos. Frutas y verduras amarillas.

Plantas medicinales: cúrcuma, mostaza, jengibre, hinojo



# Cuarto chacra: Centro del corazón - Anahata



## Es el centro de la interconexión

En este centro nos abrimos a la comprensión de que el mundo es un mundo de relaciones en el que está todo interconectado e interrelacionado. Nada puede estar realmente aislado, aunque tengamos esa percepción, que proviene de nuestra imagen internalizada.

Este centro se alimenta de todas aquellas experiencias que nutren nuestro sentimiento de amor. Sentirnos amados y tener la posibilidad de amar. Relaciones en las que el dar y el recibir fluyen con naturalidad. El sentido natural de reciprocidad y amor incondicional.

Cuando nos sentimos amados y amamos en este nivel nos abrimos a una fuerza muy poderosa que es el amor incondicional. Que supone la aceptación plena de quienes somos y quienes son los otros. Cuando vibramos en este nivel y aprendemos a cuidar nuestro corazón lo nutrimos con vínculos y experiencias de diversa naturaleza pero que permiten que respiremos con profundidad. Y absorbamos toda la energía vital fortaleciendo nuestro cuerpo y permitiéndonos experimentar un estado de bienestar y alegría

Ubicación: corazón

Color: verde

Elemento: el aire

Alimentos: hojas verdes, verduras verdes, frutos como palta, kiwi

Plantas medicinales: té verde, Albaca, rosa, lavanda.



# Quinto chacra: Centro laríngeo - Visuddha



## Éste nos abre al poder de la comunicación

Qué información recibimos, cómo nos comunicamos, cómo nos expresamos.

Desde este centro somos vibración y estamos inmersos en un universo de frecuencias y sonidos. Es tan poderoso el sonido que se utilizan distintas frecuencias para la sanación incluso la modulación de ciertos estados anímicos. Por eso somos tan afectados por la música que escuchamos.

Los antiguos conocían esto muy bien, porque en todas las tradiciones utilizaron la recitación de mantras (palabras poder) para distintos propósitos. También escuchar el sonido de distintos instrumentos musicales. Hay sonidos que nos elevan y hay sonidos que bajan nuestra vibración. Cuando sabemos esto conscientemente podemos ofrecernos la “música” que necesitamos.

El principio que opera en este nivel es la “resonancia simpática”. Este efecto se produce cuando una cuerda comienza a vibrar luego de que otra fue tocada. Así entramos en resonancia con nuestro entorno, y se activan áreas de nuestro cuerpo relacionadas de alguna manera con esa frecuencia. Se trata de información en forma de sonido.

Ubicación: garganta

Color: azul

Elemento: el sonido

Alimentos: las frutas y verduras azules y moradas.

Plantas medicinales: salvia, jengibre, eucalipto.



## Sexto chacra: Centro del entrecejo - Ajna



### Aquí nos abrimos a la comprensión de nosotros mismos y el mundo

Es la posibilidad de percibir y comprender la realidad en diversos niveles. Cuando este centro se activa, hablamos del “tercer ojo que se abre” o el “proceso de despertar”. No tiene que ver con información que procesamos intelectualmente. Sino con la intuición. Cada vez que nos decimos “me di cuenta” este centro se activó. Tiene que ver con cualidades superiores de la mente. Para que esto ocurra debemos desarrollar al “observador interno”, que es ese testigo interno de nuestras acciones y pensamientos.

Para nutrir este centro hay prácticas como la meditación o el Mindfulness entre otras, que nos ayudan a estar cada vez más presentes, más conscientes de nosotros mismos y de lo que acontece en nuestro entorno.

También desarrollar nuestra imaginación, o realizar prácticas como la visualización creativa y nutrirnos de imágenes que nos sirven de inspiración que enriquecen nuestra vida en el sentido de expandir nuestro entendimiento, embellecer la vida, activar la imaginación para poder soñar una realidad más plena y abundante.

Ubicación: entrecejo

Color: Índigo

Elemento: la luz

Alimentos: arándanos,  
Moras, cacao, nueces,  
semillas.

Plantas medicinales: menta,  
salvia, lavanda, ginkgo  
biloba.





## Séptimo chacra: Centro coronario - Sahasrara



**Desde este centro nos sentimos conectados con la totalidad, con el universo.**

Tenemos la oportunidad de experimentar conciencia cósmica. Aquí trascendemos el tiempo lineal. Nos abrimos a la conciencia cósmica universal. A la gran mente creadora. La práctica meditativa del silencio, la trascendencia el contacto con el Ser más allá de toda identificación o imagen. El vacío que en realidad está lleno del campo de todas las posibilidades. La luz más brillante que podamos absorber, sostener en el cuerpo, e irradiar. En este centro somos luz. Nos nutrimos con luz y nuevamente las prácticas meditativas son las recomendables.

Experiencias como retiros en la naturaleza, hacer silencio, yoga, meditación, comer alimentos más sutiles, ayunos, favorecen esta experiencia.

Ubicación: tapa de la cabeza

Color: violeta o blanco

Elemento: el pensamiento

Alimentos: el ayuno

Plantas medicinales: el palo santo, espinillo blanco, incienso.



# Las preguntas para este desafío



A partir de este recorrido por los distintos centros energéticos.

1. ¿Con cuál te identificás más?
2. ¿Cuál está el que alimentás más?
3. ¿Cómo evaluarías tu nivel de nutrición en todos los niveles?
4. ¿Con cuál compensas mas las carencias de los otros niveles? Con la comida, con el trabajo, los logros personales, la adicción a las relaciones, con la lectura, las pantallas, la meditación?



**Licenciada Liz Alcalay**

Consultora en Bienestar y Longevidad.

Psicóloga, Health Coach

Master en Psico-Inmuno-Neuro-Endocrinología Fundación Favaloro.

